

文化財名 尾崎神社の<sup>ちゅうてつ</sup>鑄鉄製宝剣 市指定文化財

制作年代 安政6年(1859)～万延元年(1860)

所在地 浜町3丁目(尾崎神社境内)

尾崎神社の鑄鉄製宝剣は、大島高任が安政4年12月1日(1858年1月15日)に日本で初めて鉄鉱石を原料とした高炉による連続出鉄に成功した大橋高炉(大橋鉄鉱山)で製作されたものです。

この宝剣には従事者たちの名が記されている点からも製鉄史上重要であるとともに、画期的な成功を証明する文化財としても大変貴重なものです。

台座に建てられたこの宝剣は目視できる部分で、高さ202.5cm、幅44.5cm、厚さ6.3cmとかなり大きく、刀身の一部に「奉納」、下部に「清岡澄」・「<sup>きよおかすみ</sup>・<sup>とちないきゆうた</sup>・<sup>ちゅうこう</sup>・<sup>すずき</sup>・<sup>ちゅうしち</sup>・<sup>しん</sup>」と記されています。

清岡澄は、大島高任に従って大橋高炉を完成させた人で、その後砂子渡高炉なども建設しました。栃内弓太は盛岡藩家老<sup>かろうとちないよへえ</sup>・<sup>かんどう</sup>・<sup>せざえもん</sup>・<sup>せ</sup>・<sup>えもん</sup>の親戚で貫洞瀬左衛門の甥にあたります。鈴木忠七は盛岡で代々忠兵衛と名乗る鑄物師の7代目で、現在も老舗鈴木主善堂としてその技術が継承されています。

健康診査・肺がん検診を  
追加実施します

## 保健案内板

【問い合わせ】市健康推進課 ☎22-0179

カムチャツカ半島付近を震源とする地震の影響により中止となった7月30日・31日実施予定分の健康診査・肺がん検診を追加で実施します。

日時 ①9月4日(木) 13時30分～15時、17時30分～19時  
②9月5日(金) 9時30分～11時30分、13時30分～14時30分

場所 市民体育館  
対象 令和7年度健康診査・肺がん検診を受けていない人

※対象者には、7月にオレンジ色の封筒で受診票を送付しています。持ち物はそちらをご覧ください

※被用者保険(全国健康保険協会、共済組合など)の被扶養者で健康診査の受診を希望される人は、保険証と保険者から送付された受診券をお持ちください

問い合わせ	国民健康保険の人	市市民課 国保年金係 ☎27-8479
	後期高齢者医療保険制度の人	市市民課 医療給付係 ☎27-8491
	生活保護の人	市健康推進課 ☎22-0179
	肺がん検診を受診希望の人	市健康推進課 ☎22-0179

かまとまちゃんは釜石市で  
生産される加熱調理用トマトです！

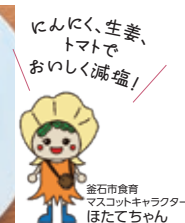
【減塩おすすめレシピ】

## かまとまちゃんとひき肉の適塩ドライカレー

エネルギー：196kcal  
食塩量：1.3g

## 材料名(4人分)

大豆水煮 40 g  
合挽肉 120 g  
玉ねぎ 1 個  
にんにく 2 かけ  
生姜 20 g  
人参 1/2 本  
生しいたけ 2 枚  
じゃがいも 1 個  
トマト 100g  
ピーマン 2 個  
A 水 250ml  
チキンコンソメ 1 個  
カレールウ 20 g  
サラダ油 大さじ 1



## かまとまちゃん(トマト)の効能

●強い抗酸化作用で体を守る！  
・赤い成分「リコピン」が紫外線からあなたを守ります。シミやソバカスを予防したり、美肌効果も♪  
●うま味が強く、減塩に！  
・トマト料理は少ない調味料で美味しく「減塩」につながります。  
・煮込み料理にオススメです

## 作り方

①玉ねぎ、にんにく、生姜はみじん切りにする。人参はすりおろす。トマトとピーマンは一口大に切り、しいたけは、粗いみじん切りにする。じゃがいもは1cm角に切る。  
②大豆水煮はザルに空けて水気を切っておく。  
③フライパンにサラダ油を熱し、にんにく、生姜を炒める。香りが出たら、合挽肉、玉ねぎ、人参を入れて色づくまでじっくりと炒める。  
④さらに、しいたけ、大豆水煮、じゃがいも、トマトを加え、Aを加えて混ぜ、強火で煮る。煮立ったら火を弱めてふたをし、弱火で約5分～10分煮込む。  
⑤ピーマンを加えてカレールウを溶かしながら混ぜ、汁気が無くなったら出来上がり。

問い合わせ 市健康推進課 ☎22-0179

「いつでも、どこでも、だれでも」

読書に親しめるまち かまいし

## 市長のおすすめ本

問い合わせ 市まちづくり課 ☎27-8454

## 『さぶ』

山本周五郎/著(新潮社)

江戸下町の表具店で働くさぶと栄二。男前で器用な栄二と愚鈍だが誠実なさぶは、深い友情で結ばれていた。ある日、栄二は盗みの罪を着せられる。怒りのあまり自暴自棄になり、人足寄場に流れ着く栄二。人間すべてに不信感を持つ栄二をさぶは忍耐強く励まし、支える。一筋の真実と友情を通じて人間のあるべき姿を描く時代長編。



釜石市長 小野 共

話の8割は「栄二」の描写です。しかし作者が本当に描きたかったのは「さぶ」でした。私は、それが嬉しくて、読み終わった後、本の題名を見て涙が出ます。「これだと思ったことに10年しがみついていると大抵ものになるものだ」という言葉が印象的です。

子どもの歯ぎしりについて  
子どもの歯ぎしりの原因として考えられるのは、歯が生える際のむずがゆさ・歯や顎の位置を決める・永久歯が生えるスペースを確保する・噛み合わせのバランスをコントロールする・ストレスや睡眠不足です。このように、子どもの歯ぎしりは、顎の成長などに伴うもので、永久歯が生え揃うまでの歯ぎしりは、体に悪影響を及ぼすものではないため、心配なことがほとんどです。顎の筋肉や関節に柔軟性があるため、歯ぎしりによる体への影響は出にくいですが、長時間の歯ぎしりやひどい歯ぎしりの場合、悪影響を与える可能性があります。日常でできる歯ぎしりの対策と予防法があります。正しい姿勢を心掛ける、よく噛んで食べる(柔らかい物ばかりでなく噛みごたえのある野菜などを食べる)、仰向けで寝る、ストレスを解消する、睡眠時間の確保など、日常で取り入れられそうなものがあるれば取り入れてみてください。  
ただし、永久歯が生え揃っても歯ぎしりをしていて、歯や顎に痛みがある、歯の神経の炎症やぐらつきなどの症状が出ている場合は、顎関節症の原因となる事もあるので、心配なときは一度かかりつけ歯科医に相談してください。

釜石歯科医師会  
福成 歯科医院  
福成 玄

ワンポイントアドバイス

